

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak adalah individu yang unik dan mempunyai suatu kebutuhan sesuai dengan tahap perkembangannya, salah satunya adalah tidur. Tidur adalah salah satu kenikmatan dan rahmat yang besar nilainya dari sekian banyak kenikmatan yang diberikan Allah SWT kepada manusia. Meskipun manusia memaksa melakukan pekerjaan yang berat dan melelahkan, tetapi Allah SWT tidak membiarkan seseorang untuk tidak tidur dan akan memberikan istirahat dengan cara mengantuk dan kemudian akan tertidur. Tidur memutuskan manusia dari hubungan kegiatan berfikir dan kegiatan jasmani. Hilangnya kesadaran di waktu tidur merupakan suatu kenikmatan, sebab ketika sebelum tidur ada yang terasa sakit, maka rasa sakit itu bisa hilang di waktu tidurnya (As-Aya'rawi, 2001).

Pada anak, tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk pertumbuhan yang optimal. Pola tidur pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya ada kelelahan, stress, proses tidur, waktu, kualitas tidur, tidur rutin, obat dan gaya hidup. Pola tidur yang tepat, sama pentingnya dengan nutrisi yang baik dan latihan yang adekuat. Seseorang memerlukan

jumlah tidur dan istirahat yang berbeda. Tidak tepatnya jumlah tidur seseorang maka kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, serta beraktivitas pada kegiatan sehari-hari akan menurun. Mencapai kualitas tidur yang baik merupakan penting untuk kesehatan, sama halnya dengan sembuh dari penyakit. Agar tubuh kita tetap sehat dan bugar sepanjang hari maka salah satu caranya adalah dengan menjaga kualitas pola tidur. Seringkali seseorang merasa lemah dan lesu karena mereka terlalu berlebihan dalam menggunakan energi di aktivitas sehari-harinya, untuk itu tidur dan istirahat dapat memulihkan kembali energi yang hilang. Ketika seseorang kurang istirahat, mereka akan mudah marah, tertekan, dan lelah serta mereka susah untuk mengendalikan emosi (Kozier, 2004).

Pola tidur pada anak usia prasekolah bukan hanya sekedar durasi lamanya mereka tidur, akan tetapi juga dipengaruhi oleh keseimbangan asupan nutrisi dan status gizi yang diperoleh si anak tersebut. Diharapkan anak usia prasekolah mendapatkan asupan nutrisi dan status gizinya baik supaya pertumbuhan dan perkembangan anak serta pola tidurnya juga bisa baik. Asupan nutrisi sangat menentukan status gizi seorang anak. Dengan kata lain asupan nutrisi yang baik akan memberikan dampak pada status gizi anak juga menjadi baik. Dalam hal konsumsi pangan, pada anak usia prasekolah masih merupakan golongan konsumen pasif, yaitu belum dapat mengambil dan memilih makanan sendiri sesuai dengan kebutuhannya sehingga pada usia ini anak sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan apabila

kondisinya kurang gizi (Santoso, 2004). Di samping kurang gizi, ditemukan juga masalah kesehatan pada anak yang disebabkan gizi lebih yang dapat menyebabkan kegemukan dan anak berisiko menderita penyakit degeneratif seperti penyakit hipertensi, penyakit jantung dan lain sebagainya (Santoso, 2004).

Anak seringkali mengalami gangguan pada tidurnya. Di Indonesia, menurut penelitian yang dilakukan oleh Zahara (2013), tingkat prevalensi gangguan tidur pada anak berkisar antara 25% sampai 40% dan itu merupakan angka yang cukup rawan untuk masalah gangguan tidur pada anak. Tingkat prevalensi gangguan tidur pada anak usia di bawah tiga tahun sebesar 44,2%. Penelitian lain oleh Kiing J (2003) menyebutkan bahwa 30% dari anak-anak di bawah empat tahun mengalami gangguan tidur yang berupa sering terbangun pada malam hari.

Keberhasilan upaya mempersiapkan anak yang berkualitas pada masa ini akan menentukan kualitas sumber daya manusia (SDM) di masa depan. Salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas SDM adalah melalui peningkatan status gizi. Menurut Berg (1986) seperti yang dikutip oleh Gunanti (2006), anak dengan status gizi yang baik merupakan perwujudan dari terpenuhinya konsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan sepanjang masa pertumbuhan dan perkembangannya. Agar terpenuhi kebutuhan gizi anak, maka anak harus mengonsumsi makanan dalam jumlah yang memadai dan juga mutu gizi yang baik.

Berdasarkan laporan UNICEF tahun 2006, jumlah anak balita yang menderita gizi buruk di Indonesia sebesar 2,3 juta jiwa dan jika dibandingkan dengan data tahun 2004/2005 yang berjumlah 1,8 juta jiwa maka dalam hal ini penderita gizi buruk naik sekitar 500.000 jiwa (Kertawacana, 2006). Pada data yang didapatkan dari bagian administrasi di TK Dharma Bakti IV Ngebel, terdapat 88 orang anak di antaranya ada 31 anak yang mengalami masalah pada status gizinya. Dari 31 anak yang mengalami masalah status gizi tersebut, 18 anak diantaranya mengalami masalah status gizi gemuk dan 13 anak mengalami masalah status gizi kurus.

Kaitannya dengan pola tidur, dalam hal ini peneliti ingin mengetahui perbedaan pola tidur pada anak usia prasekolah dengan status gizi yang berbeda. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lumeng et al tahun 2007 bahwa seseorang yang tidurnya kurang sesuai kebutuhan misalnya biasanya tidur 8 jam sudah cukup tetapi karena sering begadang jadi 5-6 jam maka akan cenderung meningkatkan nafsu makan yang berlebihan seperti ngemil, sehingga berat badannya menjadi naik. Oleh karena itu, peneliti ingin membuktikan apakah pola tidur pada anak usia prasekolah berbeda atau sama antara status gizi normal, kurus, dan gemuk.

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah :
”Apakah ada perbedaan pola tidur pada anak dengan status gizi normal, kurus, dan gemuk di TK Dharma Bakti IV Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pola tidur pada anak dengan status gizi normal, kurus, dan gemuk.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pola tidur pada anak dengan status gizi normal.
- b. Untuk mengetahui pola tidur pada anak dengan status gizi kurus.
- c. Untuk mengetahui pola tidur pada anak dengan status gizi gemuk.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktik.

1. Manfaat secara teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan tentang pola tidur pada anak dengan status gizi yang

berbeda-beda sehingga dapat dijadikan landasan bagi penelitian sejenis dan intervensi tentang status gizi dan pola tidur.

2. Manfaat secara praktik

a. Bagi Guru di TK

Diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat bagi Guru di TK tentang pola tidur yang normal pada anak dengan status gizi yang berbeda-beda.

b. Bagi Orang tua

Diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat bagi orang tua dalam hal pengetahuan tentang pola tidur dan status gizi pada anak sehingga orang tua dapat menjaga pola tidur yang baik pada anak.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini bisa juga dijadikan sebagai referensi untuk penelitian sejenisnya.

E. Penelitian Terkait

1. Penelitian yang dilakukan oleh Arjunam dan Kaarthini (2011) yang berjudul pengaruh pola tidur terhadap tinggi badan anak umur 15-18 tahun di SMA Raksana, Medan tahun 2011 menggunakan penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola tidur terhadap tinggi badan anak yang berumur 15 hingga 18 tahun di SMA Raksana, Medan. Data mengenai pola tidur dan tinggi badan

dikalangan pelajar-pelajar di SMA Rakasana tahun dikumpulkan melalui kuesioner yang berupa wawancara. Kemudian data diolah untuk melihat pengaruh pola tidur terhadap tinggi badan mereka. Hasilnya jumlah total pelajar-pelajar yang mengambil bagian dalam penelitian ini adalah 106 orang. Selama periode tahun 2011 , didapati 71,1% anak yang berperawakan tinggi, 57,5% mempunyai tidur yang cukup dan 14,2% kurang tidur. Maka, didapati kebanyakan anak-anak yang berperawakan tinggi mempunyai tidur yang cukup. Selain itu, didapati dari anak-anak yang berperawakan tinggi, 45.3% puas tidur dan anak-anak berperawakan pendek, 15.1%. Kesimpulannya adalah bahwa pola tidur yang teratur dan sehat adalah penting dan salah satu faktor supaya anak-anak memiliki tinggi badan yang ideal. Didapati pola tidur mempengaruhi tinggi badan anak di SMA Raksana, Medan tahun 2011. Kebanyakan pelajar-pelajar yang berperawakan tinggi memiliki pola tidur yang sehat.

Perbedaan atau persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang yaitu pada judul yang diteliti dan sampel yang digunakan. Pada penelitian sebelumnya menggunakan tinggi badan terhadap pola tidur anak usia 15-18 tahun sedangkan pada penelitian sekarang menggunakan berat badan terhadap pola tidur anak usia prasekolah. Metode yang digunakan berbeda, pada penelitian sebelumnya menggunakan metode deskriptif sedangkan metode pada

penelitian sekarang menggunakan metode *korelasional* (hubungan/asosiasi) dengan pendekatan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Bobi C. Sibarani (2014) yang berjudul gambaran pola tidur anak yang dirawat inap di Rumah Sakit Sari Mutiara Medan menggunakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan pola tidur anak yang dirawat inap di Rumah Sakit Sari Mutiara Medan. Sampel yang diteliti sebanyak 50 orang dengan metode pengumpulan data yaitu Purposive Sampling dengan kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April sampai Mei 2014 menggunakan kuesioner data demografi dan kuesioner pola tidur. Hasil penelitian didapatkan bahwa 58,0% responden memiliki pola tidur buruk, 38,0% dengan pola tidur cukup dan 4,0% dengan pola tidur baik dimana 84,0% anak mengalami masalah waktu tidur, 64,0% mengalami masalah tidur siang, 78,0% anak terbangun dimalam hari dan 46,0% anak mengalami masalah ketidakteraturan dan durasi tidur. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola tidur anak yang dirawat di Rumah Sakit Sari Mutiara Medan adalah buruk. Saran untuk pelayanan kesehatan supaya memperhatikan kebutuhan tidur anak yang dirawat inap sehingga pola tidur anak dapat meningkat.

Perbedaan atau persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang yaitu pada judul yang diteliti. Pada penelitian sebelumnya ingin mengetahui gambaran pola tidur anak yang dirawat di Rumah Sakit sedangkan pada penelitian sekarang mengetahui pola tidur anak dengan berat badan normal, kurus dan gemuk. Metode yang digunakan berbeda, pada penelitian sebelumnya menggunakan metode deskriptif sedangkan metode pada penelitian sekarang menggunakan metode *korelasional* (hubungan/asosiasi) dengan pendekatan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*.